

Klima-Café



Streit?

Gespräch!

Klimakommunikation in der Praxis

18.06.26, 17:00 ♡ D'haus

Heute geleitet durch:

Birgit Melles
Johannes Heisterkamp

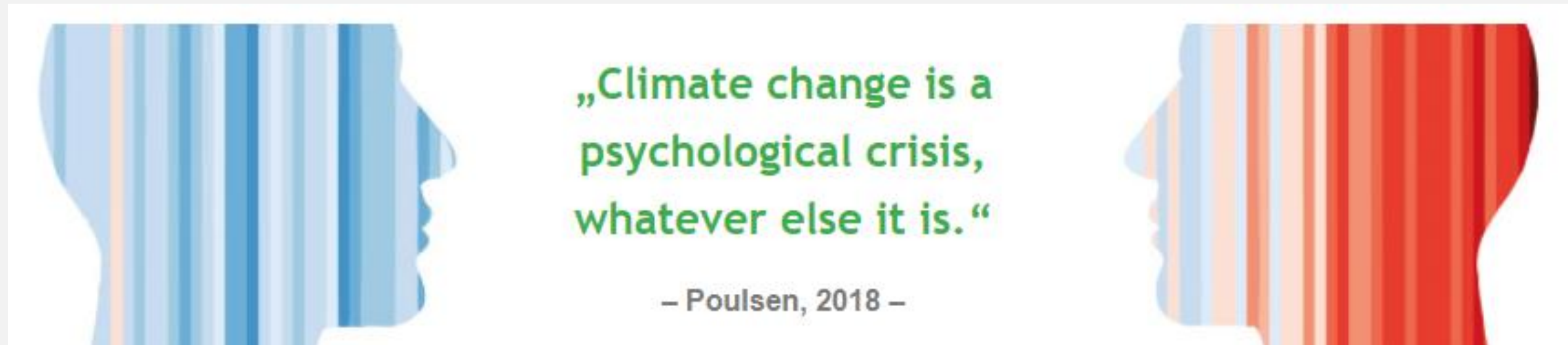
Düsseldorf
KAFFEE

Das EINE WELT FORUM Düsseldorf e.V.
und die Rösterei RVTC

D'haus

Schillings
im Schauspielhaus

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.



Website: <https://www.psy4f.org>

Twitter/X: @Psychologists4F



Instagram: @psychologists4future



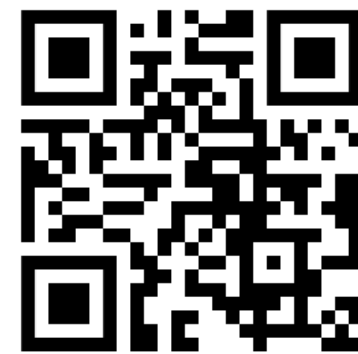
RG D/NE: @psychologists4future_ddorf



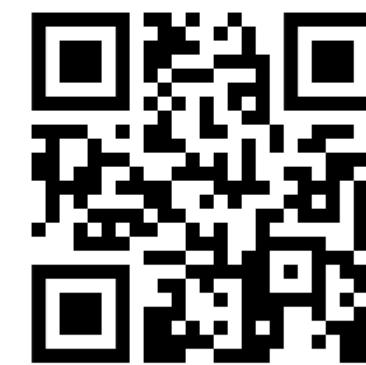
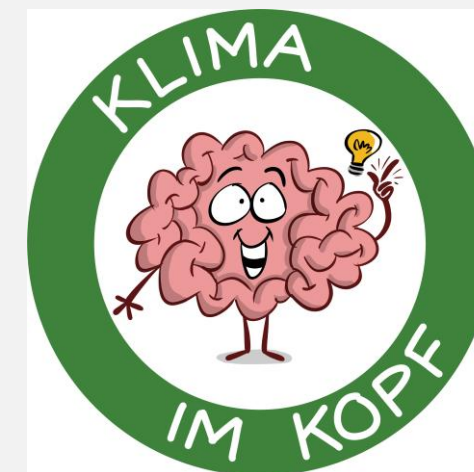
Bluesky: @psychologists4future



YouTube: Psychologists for Future Germany



Podcast: Klima im Kopf



<https://www.psy4f.org/newsletter/>



PSYCHOLOGISTS/ PSYCHOTHERAPISTS
FOR FUTURE E.V.

Kommunikations- psychologisches Rollenspiel



Kommunikations-AG



PSYCHOLOGISTS/ PSYCHOTHERAPISTS
FOR FUTURE E.V.

Schön, dass Du dieses
kommunikations-
psychologische Rollenspiel
durchführen möchtest!

Im Folgenden findest Du Schritt für
Schritt alle relevanten Informationen, die
Du für die Durchführung und Anleitung
des Rollenspiels in einer Gruppe
benötigst.



Kommunikations-
psychologie rund um
Klima &
Nachhaltigkeit

Kommunikations-AG

Ablauf des Rollenspiels



KOMMUNIKATIONSPSYCHOLOGISCHES ROLLENSPIEL

Übersicht der Stationen im Zeitplan



1) Situation auswählen



Auswahl der ersten Übungssituation und -Person
(ca. 3 Minuten)



2) Erstes Rollenspiel



(ca. 5 Minuten)



**3) Zwischenreflexion
& Feedback**



Je nach Situation und Bedarf (ca. 10 - 20 Minuten)
Optional: Tipp für Kommunikation oder
Stressregulation bzw. Beziehungsgestaltung



4) Zweites Rollenspiel



(ca. 5 - 10 Minuten)



5) Schlussreflexion

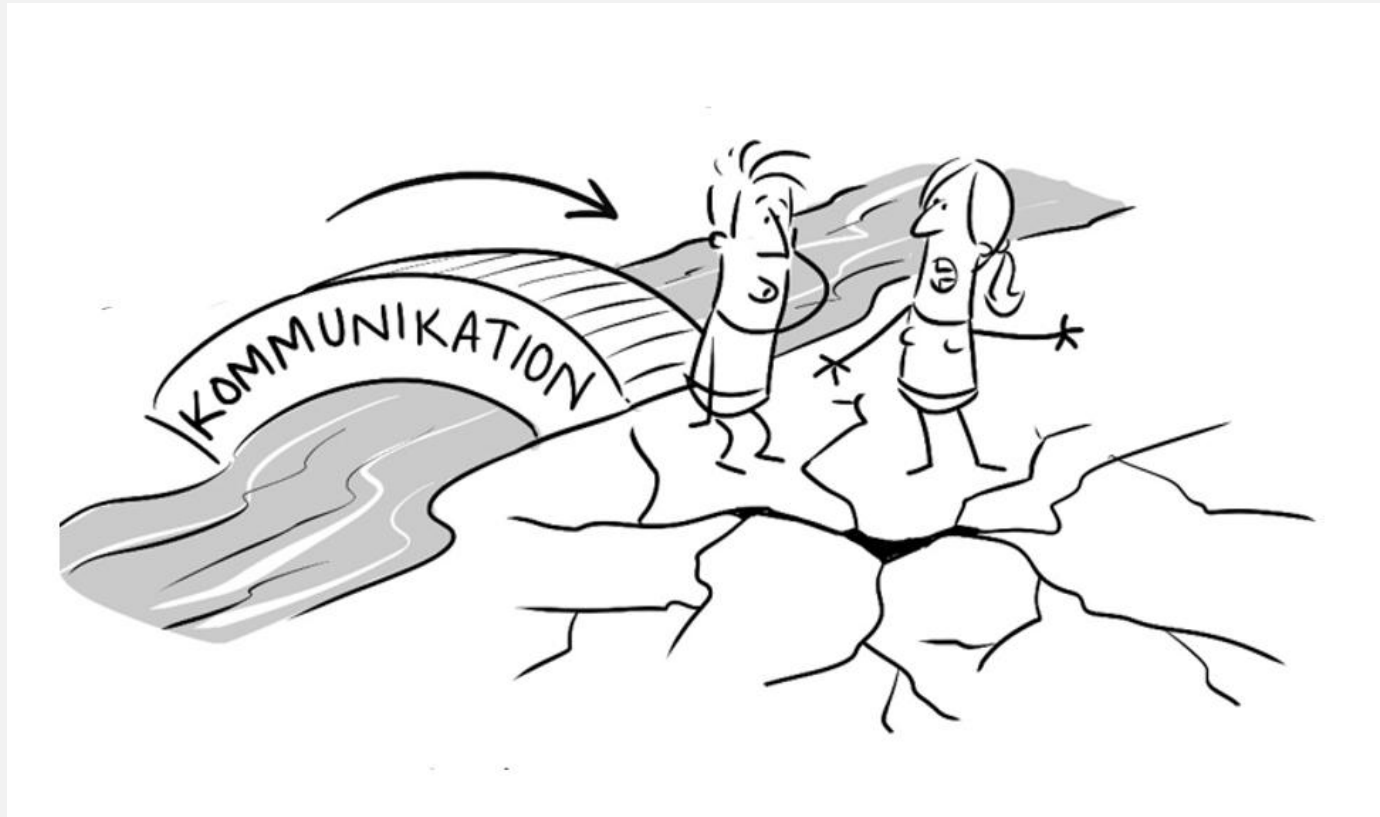


(ca. 5 Minuten)

Ablauf

1. Erfahrungsaustausch über schwierige Gespräche
2. Theoretischer Einstieg: Wie kann Kommunikation gelingen?
 - Stressregulation
 - Beziehungsregulation
3. Demo-Rollenspiel
4. Praxiszeit zum selber Ausprobieren
5. Feedback-Runde

1. Erfahrungsaustausch



Was macht schwierige Gespräche eigentlich so schwierig?

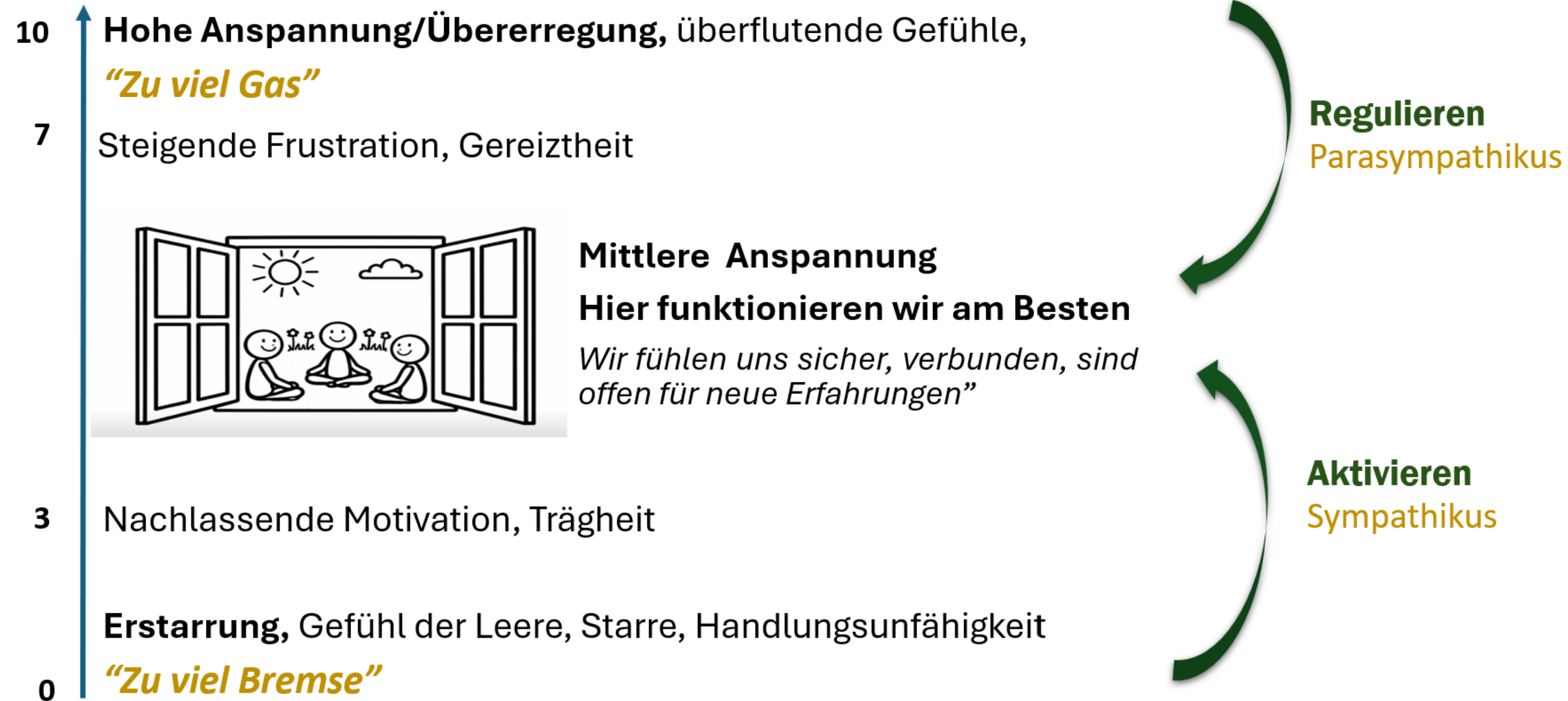
Welche Gefühle entstehen in schwierigen Gesprächssituationen



1. Theorie - Stressregulation

Window of tolerance / Lernfenster

Daniel Siegel



Stressregulation allgemein: Übungen in der Gruppe oder alleine

Stressregulation allgemein



Kommunikations-
psychologisches
Rollenspiel



Klopfen

Klopfe mit den
Fingerspitzen sanft
den Scheitelpunkt.
Klopfe deinen
Körper
mit den Händen
von oben bis
unten sanft ab.



Ausschütteln, Hüpfen, Stehen.

Schüttle Arme,
Schultern, Beine, Füße.
Hüpfe auf
der Stelle.
Bleibe stehen und
spüre den Kontakt
der Füße zum Boden



Stressregulation allgemein: Übungen während des Sprechens

Pause einlegen

Mache
5 Sekunden
Pause und nimm
einen bewussten
Atemzug
bevor Du
weitsprichst.



Abstand durch Beobachten

Wo stehst du auf einer
Skala von 0 bis 10?
0 = ruhig, entspannt
10 = völlig überfordert,
kurz davor, die
Kontrolle zu
verlieren.



Vogel- oder Helikopter Perspektive

Betrachte die Situation
mit etwas Abstand
und von außen
und oben.
Wie würde eine
außenstehende Person
die Situation
wahrnehmen?



Sanftes Fingerdrücken

Umfasse den Daumen
einer Hand und den
Zeigefinger der anderen
Hand mit einer Faust.
Drücke den Daumen
beim Ein- und den
Zeigefinger beim
Ausatmen



Körperübungen für Sicherheitserleben (1)

Nimm bewusst wahr,
wie du sitzt.
Spüre wo Dein
Rücken und
Dein Gesäß
Kontakt zum Sitz
haben.



Körperübungen für Sicherheitserleben (2)

Spüre Deine Arme auf
der Lehne oder den
Oberschenkeln,
Spüre den Kontakt den
Deine Füße zum Boden
haben.



Körperübungen für Sicherheitserleben (3)

Drücke beide Füße
in den Boden.
Rolle von den Fersen
zu den Zehen
und zurück.



Stressregulation bei "zu viel Bremsen"



Kommunikations-
psychologisches
Rollenspiel



Aktivierendes Atmen

3 Sekunden kräftig
durch
die Nase einatmen.
3 Sekunden kurz
und kraftvoll ausatmen.
Wiederholen.
Nicht übertreiben.



Körper aufrichten

Richte Dich auf,
lockere Deine
Schultern,
ziehe sie sanft nach
hinten und unten.



Gegen Erstarren (1)

Versuche aktiv
Deine Position zu
verändern, Dich zu
bewegen, falls
möglich stehe kurz auf.



Gegen Erstarren (2)

Richte Dich auf.
bewege Dich, so wie
es möglich ist,
strecke und recke Dich,
lockere Deine
Schultern,
ziehe sie nach hinten
und unten.



Gegen Erstarren (3)

Wenn möglich,
verlasse kurz
die Situation, mache
dort Übungen, wo Du
Dich unbeobachtet
fühlst,
atme am Fenster
frische Luft



Stressregulation bei "zu viel Gas"



Kommunikations-
psychologisches
Rollenspiel



Beruhigendes Atmen (1)

4 Sekunden durch die
Nase einatmen,
2 Sekunden
Atempause,
6-8 Sekunden
ausatmen.
Wiederhole dies.

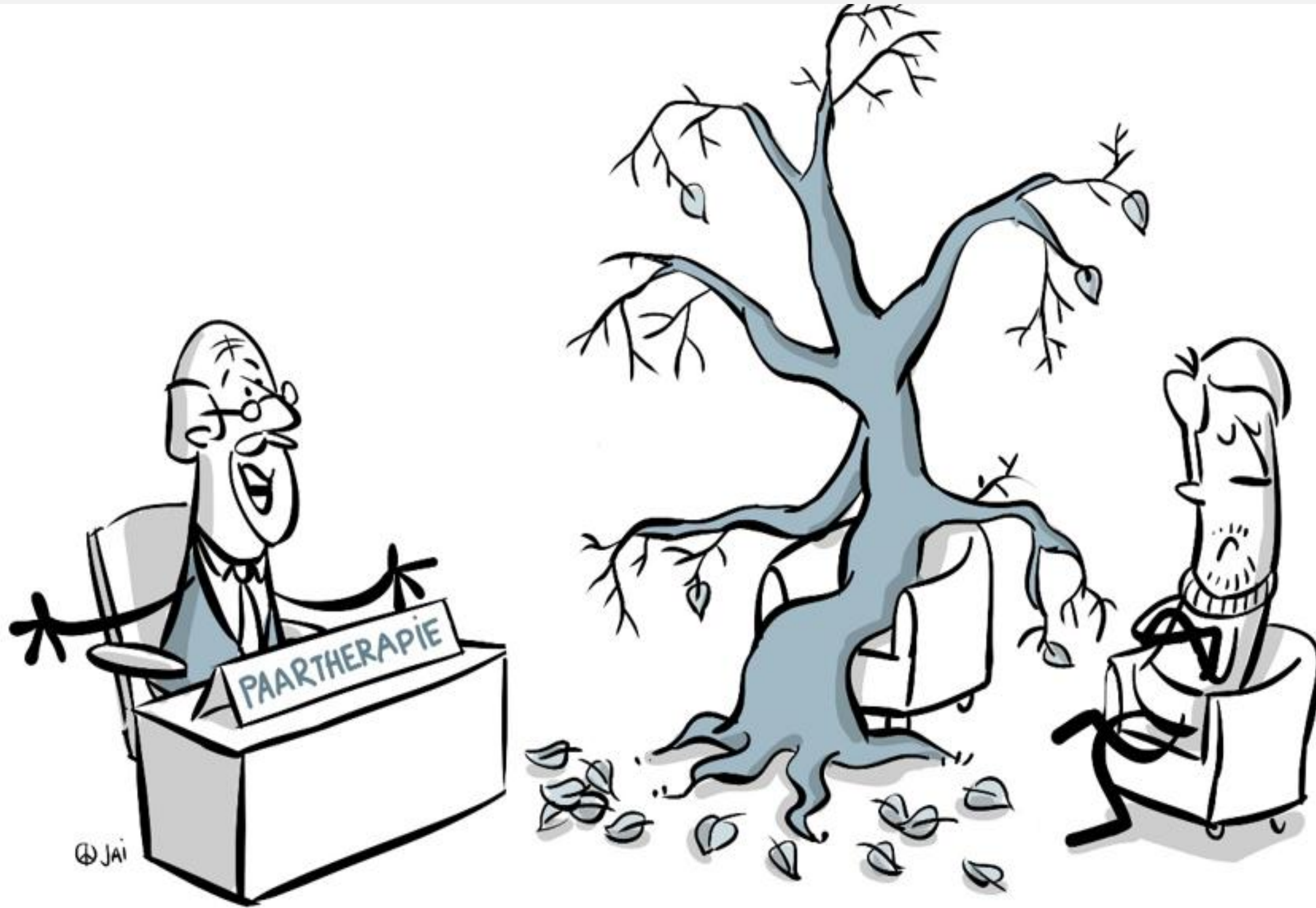


Beruhigendes Atmen (2)

Variiere das Ausatmen
mit einem tiefen
Seufzen, Atembremse
(Lippen zusammen),
"Pferdeschnauben",
oder bewusstem
Tönen von
Vokalen (a, o, u).



2. Theorie - Beziehungsregulation



Das „2-Beine-Modell“ nach E. Roediger

Wir: Du und Ich
Bindung



Ich
Selbstbehauptung
Autonomie



Das blaue Bein Verbindungsmodus



Wir

⇒ **Anderen Raum geben**

- Verbindung, Offenheit und Kooperation

DU-orientiert zu wenig ICH

sich anpassen, unterordnend

„Zu viel Gas“:

ängstlich, schuldig

- übermäßig,
„vorausseilend“
nett, freundlich,
verständnisvoll

„Gebremst“:

zurückgezogen
ängstlich, schuldig

- passives
Dabeisein
- zuhören, ohne
sich zu beteiligen

Innere Balance

Einseitigkeit

Erstarrungszustand

„Ausgebremst“:

resigniert, hilflos, beschämt,
gefühllos

- sich ganz zurückziehen
- verstummen
- abschalten, einfrieren

Das rote Bein Behauptungsmodus



Ich

⇒ **Sich Raum nehmen**

- Selbstbehauptung, Autonomie,
Selbstverantwortung

ICH-zentriert, um sich selbst kreisend

„Gebremst“:

zurückgezogen
genervt, wütend

- verschlossen,
nicht zuhören

„Zu viel Gas“:

impulsiv genervt, wütend

- Eigenes durchsetzen
- belehren
- kontrollieren
- dominieren

Beziehungsregulation

Dein "Wir" stärken



Kommunikations-
psychologisches
Rollenspiel



Das blaue Bein bedeutet nicht nachzugeben.

**Es bedeutet, die Beziehung so zu gestalten,
dass Verständigung überhaupt erst möglich
wird.**

Dein „Wir“ stärken

Aufmerksamkeit

Richte Deine Aufmerksamkeit bewusst auf Dein Gegenüber und gib ihm Raum. Signalisiere, dass Du wirklich präsent bist.



Höre

aufmerksam zu
Interessiere Dich und versuche zu verstehen, bevor Du nach einer passenden Antwort suchst.



Setze dir gedanklich „einen Punkt“

Versuche, nicht zu viel auf einmal zu sagen, sondern deinem Gegenüber erstmal wieder Raum zu geben, nachzudenken und etwas zu sagen



Stelle Fragen

Überprüfe Deine Vermutungen, statt vorschnell zu reagieren oder Schlussfolgerungen zu ziehen.



Gefühle

Mache Dir bewusst: Hinter starken Meinungen oder Kritik stehen oft Gefühle wie Sorge, Angst, Trauer oder Ärger.



Akzeptiere andere Perspektiven.

Jeder hat seine eigene Perspektiven, Bedürfnisse, Werte und Gefühle. Sie müssen nicht mit Deinen übereinstimmen.



Respektiere Autonomie und Würde

Deines Gegenübers – auch dann, wenn Ihr unterschiedlicher Meinung seid.



Werte

Suche nach gemeinsamen Werten und verbindenden Anliegen, zum Beispiel Sicherheit, Naturverbundenheit oder Gerechtigkeit.



Beziehungsregulation

Dein "Ich" stärken



Kommunikations-
psychologisches
Rollenspiel



Das rote Bein bedeutet nicht sich durchzusetzen.

Es bedeutet, dem eigenen Anliegen einen angemessenen Platz zu geben.

Dein „Ich“ stärken

Eigene Meinung

Habe den Mut, zu
Deiner eigenen
Meinung zu stehen
und sie klar zu
vertreten – möglichst
in Ich-Botschaften, z. B.
„Ich nehme das anders
wahr.“ oder „Mir ist
dieser Punkt wichtig.“



Nicht belehren

Frage nach, statt zu
belehren:
*„Wäre es okay, wenn
ich Dir dazu eine
Information gebe?“*
So bleibt Dein
Gegenüber offen für
das Gespräch.



Sprich von deinen Gefühlen

Sage beispielsweise
deutlich, dass dir die
Klimaveränderungen
Angst machen und du
traurig bist, wenn du
an die Menschen in
der Zukunft denkst.



Stärken

Erinnere Dich an
Deine Stärken und
an Situationen, die
Du erfolgreich
gemeistert hast.
Das stärkt Dein
Vertrauen in Dich
selbst.



Haltung vor Fakten

Du musst nicht alles
wissen. Du kannst und
musst niemanden
überzeugen.
Oft genügt es, Deine
Haltung und Deine
Stimme sichtbar zu
machen.



Widersprich falschen Behauptungen –

besonders in Gruppen.
So durchbrichst Du die
Schweigespирale und
stärkst andere darin,
ihre Sicht ebenfalls zu
äußern.



Vorbilder

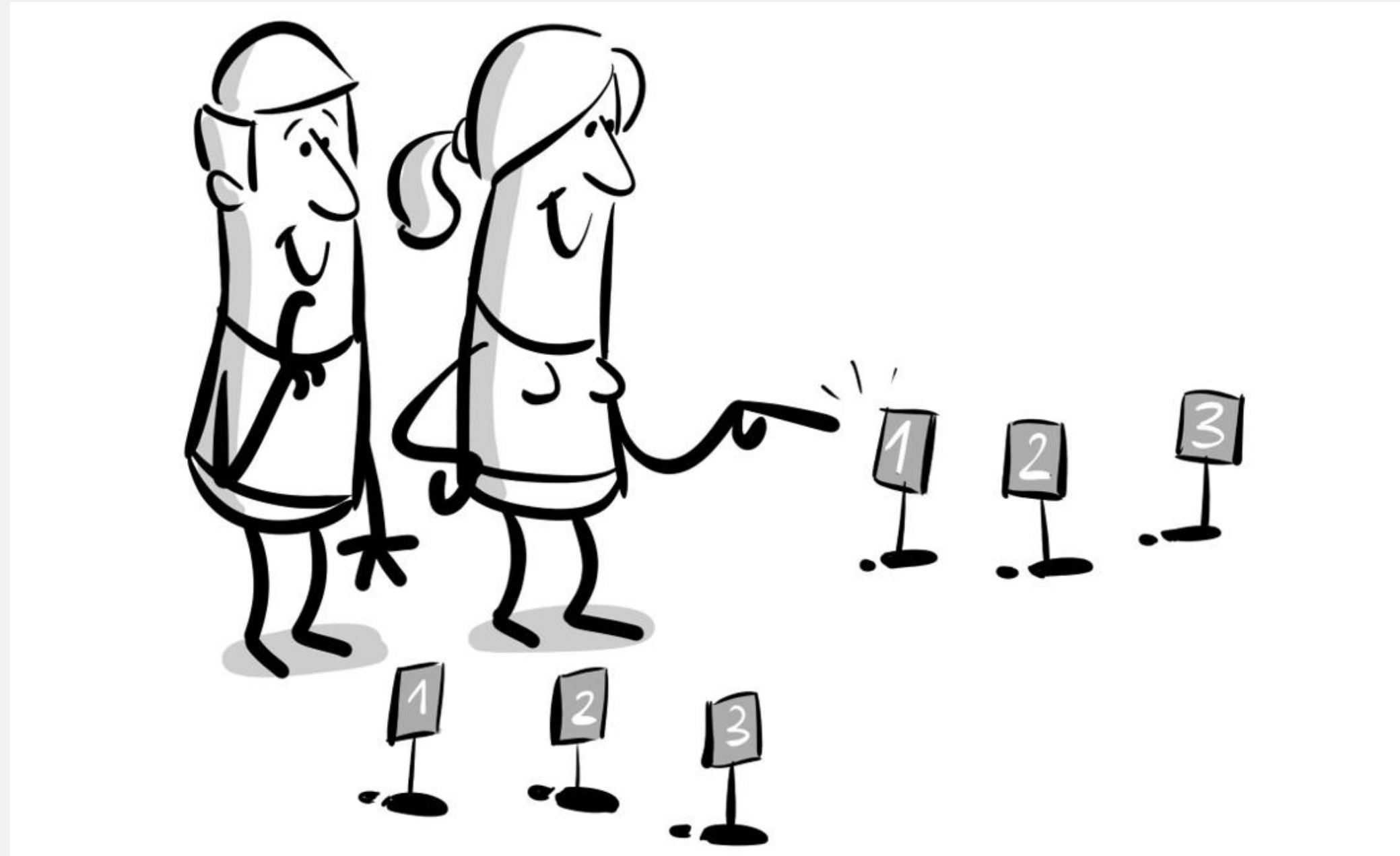
Denke an
Menschen, die Dir
als Vorbild dienen
und die Situation
gelassen, klar und
respektvoll
bewältigen würden.



3. Demo-Rollenspiel



4. Praxiszeit zum Ausprobieren



Feedback-Runde

Nächstes Klima-Café:

15. Oktober



in der Lounge des **D'haus**

Klima-Café

Einmal monatlich donnerstags
17:00 bis 19:00 Uhr

Termine <https://tinyurl.com/Klimacafe-Ddorf>



**Vorträge, Diskussionen,
ungezwungene Gespräche um:**

*- die Klimakrise, ihre Folgen
und wie wir handeln -*

bei Kaffee und Tee



@psychologists4future_ddorf
duesseldorf@psychologistsforfuture.org

**Vielen Dank
fürs
Mitmachen
und bis bald!**

